


## Ingrediënten en Recept

[https://www.facebook.com/reel/1191746758403177/?s=single\\_unit](https://www.facebook.com/reel/1191746758403177/?s=single_unit)



Les recettes saines et gourmandes de mmmeat · Volgen  
Openbaar

Bowl cake façon brownie - 437 kcal par personne - 40 g de flocons d'avoine - 1 cuillère à café de cacao en poudre - 1/2 cuillère à café de levure chimique - 1 yaourt nature - 5 noix de pécan - 1 oeuf - 1 carré de chocolat noir 1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'oeuf, la levure, le yaourt nature, le cacao en poudre. 2. Ajoutez les noix de pécan concassées. 3. Faites cuire 1 minute. 4. Au bout d'une minute, enfoncez le carré de chocolat à l'intérieur et remettez à cuire 2 minutes puissance maximale. Toutes nos recettes : <https://mmmeat.shop>

Minder weergeven

Airr · Enjoy Life    Airr · Enjoy Life

Les recettes saines et gourmandes de  
**mmmeat**  
Openbaar

Bowl cake façon brownie - 437 kcal par personne - 40 g de flocons d'avoine - 1 cuillère à café de cacao en poudre - 1/2 cuillère à café de levure chimique - 1 yaourt nature - 5 noix de pécan - 1 oeuf - 1 carré de chocolat noir 1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'oeuf, la levure, le yaourt nature, le cacao en poudre. 2. Ajoutez les noix de pécan concassées. 3. Faites cuire 1 minute. 4. Au bout d'une minute, enfoncez le carré de chocolat à l'intérieur et remettez à cuire 2 minutes puissance maximale. Toutes nos recettes : <https://mmmeat.shop>

Bron

10/02/2023

<https://www.facebook.com/reel/1191746758403177>

Info Martine Lycke

13/02/2023

40 g havervlokken  
1 ei  
1/2 zakje bakpoeder – 7,5 g – te veel ?????  
125 g gesuikerde yoghurt  
1 kl cacao poeder  
5 pécan noten

Microgolf  
1 minuut  
stuk chocolade in midden steken  
terug in microgolf  
2 minuten

's avonds gegeten, Koen in de nacht onpasselijk, koorts, hart, bijna flauwvallen. ????  
Te weinig gebakken .????

### Fotos

